Vitalité & Liberté

Réf : HDIE080

HIVER 2023-2024 | **7 jours / 6 nuits** | **Niveau :** ❄❄❄❄❄ | **Activités : 6 demi-journées**

Ce programme vous permet une vraie parenthèse de plénitude, de décontraction, de tranquillité, tout en restant tonique, si vous le souhaitez .... Par cette option, vous bénéficiez d'une activité de plein air à mi-temps au choix lors de votre réservation entre raquettes à neige et ski de fond (skating ou classique), encadrée par l'un de nos moniteurs. Au cours des sorties en raquettes, vous pourrez profiter de sensations de calme, tandis qu'en ski, vous apprécierez la glisse et l'amélioration technique au jour le jour.

L'autre mi-temps, vous pourrez profiter de nos terrasses ensoleillées, de l'espace balnéo et d'autres espaces pour faire des jeux de société, regarder la télévision, ou écouter un peu de musique… Chaque soir, la Bessannaise vous propose différentes animations suivant le programme de la semaine.

AU FIL DU SÉJOUR…

Dimanche

Matinée	Arrivée et installation à la Bessannaise.
13h50	Réunion d'accueil en salle Charbonnel.
Après-midi	Premier contact avec les skis de patinage.

Lundi

Matinée ou	Apprentissage du pas de patineur (2 temps…)
Après-midi	Promenade en skis classique avec découverte de l'environnement.

Mardi

Matinée ou	Apprentissage du pas de patineur, enchaînements de gestes, coordination.
Après-midi	Promenade nordique en skis classique sur parcours varié et plus long.

Mercredi

Matinée ou	Réussite globale du pas de patineur.
Après-midi	Alternance de promenade nordique et randonnée nordique en ski classique.

Jeudi

Matinée ou	Pas de patineur 2 temps en montée et découverte des différents pas.
Après-midi	Randonnée nordique, trace et hors-trace en classique.

Vendredi

Matinée ou	Parcours chronométré ou non : les Foulées ou les brevets distance.
Après-midi	Parcours nordique de récupération pour conclure la semaine.

Les autres demi-journées sont libres.

Samedi

Matinée	Fin de séjour après le petit-déjeuner.

Important : Le programme est donné à titre indicatif. Pour varier les plaisirs, les moniteurs sont libres de faire preuve d'imagination et de vous proposer des itinéraires nouveaux. Des situations indépendantes de notre volonté peuvent aussi nous amener à modifier les itinéraires.

Niveau des participants : Sur place, nos moniteurs sont les meilleurs juges. Si l'un des stagiaires ne répond pas aux critères demandés, le moniteur pourra proposer un stage plus adapté à la personne ! La Bessannaise ne pourra être tenue pour responsable en cas d'insuffisance de niveau constatée au cours du séjour.

COTATION ET NIVEAUX

	TECHNIQUE CLASSIQUE	TECHNIQUE SKATE	RAQUETTES
	Skieurs débutants		Marcheurs débutants
❄	Skieurs débutants		Marcheurs avec un premier contact avec la neige ou désirant marcher tranquillement
	Skieurs moyens		Marcheurs moyens
❄❄	Stagiaires ayant déjà fait 1 à 2 semaines de ski		Marcheurs moyens
	Skieurs intermédiaires		Marcheurs intermédiaires
❄❄❄	Stagiaires souhaitant peaufiner la technique		Marcheurs passant en terrain varié toute la journée
	Skieurs confirmés		Marcheurs confirmés
❄❄❄❄	Bonne condition physique stagiaires à l'aise en terrain varié		Marcheurs endurants, passant sur tout type de terrain et toute neige
	Skieurs experts		Marcheurs experts
❄❄❄❄❄	Stagiaires en très bonne condition physique aptes à faire des kilomètres avec aisance sur terrain varié		

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE

Vêtements :

- Bonnet
- 2 paires de gants
- Pantalon chaud + un pantalon léger
- Plusieurs paires de chaussettes
- Anorak, vêtement de pluie imperméable, 1 coupe-vent et une veste polaire ou gros pull
- Maillot de bain et drap de bain (ou peignoir) obligatoires pour accéder à l'espace bien-être

Pour votre confort au centre, prévoyez des tenues décontractées et des chaussures d'intérieur ou une paire de chaussons.

Matériel :

- Porte gourde et gourde (contenant de minimum 1L)
- Paire de lunettes de soleil très protectrices (indice CE 3 ou 4 indispensable)
- Tube de crème solaire et stick à lèvre, avec un indice de protection solaire élevé
- Appareil photo et paire de jumelles (facultatif)

Attention : Les écarts de températures peuvent être importants en montagne l'hiver. Pensez à prévoir des vêtements chauds et imperméables.

PHARMACIE PERSONNELLE

- Médicaments et traitements habituels
- Antidouleurs, paracétamol de préférence
- Bande adhésive ou élastique (type Elastoplast, 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs et compresses désinfectantes
- Double peau (pansements anti-ampoule)

Au besoin, nous mettons en vente sur place du matériel médical (hors médicaments).

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Le prix comprend :

- L'hébergement en **pension complète** du dimanche pour le déjeuner au samedi suivant après le petit-déjeuner
- Le **linge de toilette** dans les chambres (drap de bain + serviette de toilette)
- L'**encadrement des activités** choisies par des **professionnels diplômés d'État** (moniteurs ou accompagnateurs en montagne), du dimanche 14h30 au vendredi 17h00
- Les **animations** en soirée après le ski et après le dîner
- L'**équipement complet** de ski de fond Classic, Skating, Raquettes
- Les **trajets** en car si votre activité est concernée
- 6 **tickets offerts** pour une **boisson chaude** au bar (café, tisane, thé, chocolat chaud)

Le prix ne comprend pas :

- La cotisation ANCEF incluant l'**adhésion** et le **passeport montagne** (assurance) au tarif de 20 € pour les adultes, de 11 € pour les jeunes de - 16 ans, de 40 € en offre Famille (1 ou 2 adultes + enfants – 16 ans)
- **La taxe de séjour** de 0.85 € (tarif 2023 – en attente du tarif 2024) par nuit et par adulte de + 18 ans
- Les **boissons et extras**
- Les **transports** depuis votre lieu de résidence
- Le **forfait piste** pour les skieurs de fond
- L'**assurance annulation** au coût de 4% du montant de votre réservation

Restauration & Hébergement :

Hébergement en chambres **Confort** ou **Grand Confort** de 2 personnes à partager ou individuelles.

La Bessannaise met à votre disposition divers équipements de loisir :

- Un espace bien-être avec sauna, hammam, jacuzzi
- Un espace fitness
- Une bibliothèque
- Un espace télévision
- Des jeux de sociétés

Un **buffet** est à votre disposition pour les repas. Le chef vous propose une **cuisine familiale** et **variée**, agrémentée de **produits** et **plats régionaux**.

Accès :

En train :

TGV-gare de Modane (Paris-Modane 4h30 en TGV), puis trajet en **bus jusqu'à Bessans*** (33 km – réservation possible sur leur site internet) : **ALTIBUS** – 04 79 68 32 96 - www.altibus.com

Nous vous invitons à prendre dès la confirmation de votre réservation le billet aller-retour.

*Attention aux correspondances des trains et des bus dans la planification de votre trajet.

En voiture :

Pensez à partager votre trajet en covoiturage : www.blablacar.fr (Simple, sécuritaire et convivial)

Arrivée anticipée le samedi :

Possible sur demande pour un supplément de 60 € la demi-pension (14 € le dîner + 46 € la nuit et petit-déjeuner).

BON SÉJOUR !

Suivez-nous sur :